



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

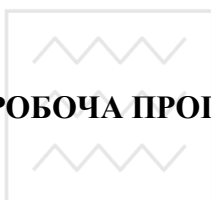
Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-педагогічної,  
методичної та виховної роботи

\_\_\_\_\_ О. А. Лагоднюк  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 р.

**08-01-07**



Національний університет

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Program of the Discipline**

**Оздоровчий туризм та орієнтування**

**Health tourism and orienteering**

спеціальність  
specialty

227 Фізична терапія, ерготерапія  
227 Physical therapy, ergotherapy

галузь знань  
knowledge area

22 Охорона здоров'я  
22 Healthcare

**Рівне – 2018**



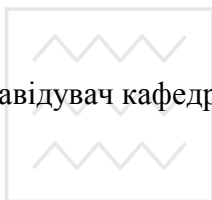
Робоча програма «Оздоровчий туризм та орієнтування» для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія. Рівне: НУВГП, 2018 –19с.

Розробник: Петрук Людмила Анатоліївна – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри:



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування

\_\_\_\_\_ М. І. Євтух  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Протокол від «06»вересня 2018 року № 7

Голова науково-методичної комісії

\_\_\_\_\_ І. М. Григус  
(підпис) (ініціали та прізвище)

© \_\_\_\_\_, 2018 рік

© \_\_\_\_\_, 2018 рік



## ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Оздоровчий туризм та орієнтування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування теоретичних знань та практичних навичок для організації та керівництва туристсько-екскурсійною, краєзнавчою роботою в школах та інших закладах освіти.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна «Оздоровчий туризм та орієнтування» є складовою дисципліною загального циклу дисциплін у підготовці студентів за спеціальністю «Фізична реабілітація». Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – «Теорія та методика фізичного виховання», «Анатомія», «Фізіологія», «Гімнастика з методикою викладання», «Основи екології», «Історія України». А також цілеспрямованої роботи над вивченням спеціальної літератури, активної роботи на лекціях, практичних заняттях, самостійної роботи та виконання поставлених завдань.

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України.

## Анотація

*Оздоровчий туризм та орієнтування* як навчальна дисципліна є важливою у підготовці майбутнього фахівця. Це ефективний засіб не тільки фізичного, але й патріотичного, морального, естетичного виховання підростаючого покоління, розвитку пізнавальних інтересів, свідомості і самосвідомості. Туризм передбачає виключно здоровий спосіб життя, а захоплення туризмом сприяє свідомому формуванню культури здоров'я, здорового способу життя. Здобуті під час туристських походів, екскурсій, подорожей знання визначають інтерес студентів до навколишнього світу, формують правильне



ставлення до потреб суспільства, сприяють розвитку та вдосконаленню фізичних якостей позитивно діють на розумову і фізичну працездатність. Саме такі набуті знання, уміння і навички дають можливість формуванню висококваліфікованих спеціалістів - практиків.

**Ключові слова:** оздоровчий туризм, туристські походи, екскурсії, подорожі, орієнтування на місцевості.

### Abstract

Health tourism and orienteering as an educational discipline is important in preparing the future specialist in physical culture and sports.

It is an effective means of not only physical but also patriotic, moral, aesthetic education of the younger generation, the development of cognitive interests, consciousness.

Tourism provides an exceptionally healthy way of life, and the passion for tourism contributes to the conscious formation of a culture of health, a healthy lifestyle. Obtained during hiking, excursions, travel knowledge determines the interest of students to the outside world, form a correct attitude to the needs of society, promote the development and improvement of physical qualities positively affect mental and physical capacity. It is these acquired knowledge, skills and skills that enable the formation of highly skilled specialists - practitioners.

**Key words:** health tourism, hiking, excursions, travel, orienteering on the ground.



## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 22 Охорона здоров'я Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія	Нормативна (за вибором)	
Модулів –2 Змістових модулів –2 Індивідуальне науково-дослідне завдання: Курсова робота		Рік підготовки	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 180	Рівень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	<b>Семестр</b>	
		4-й	4-й
		<b>Лекції</b>	
		24 год	2 год
		<b>Лабораторні</b>	
		48 год	20 год
		<b>Самостійна робота</b>	
		84 год	134 год
		<b>Індивідуальні завдання:</b> Курсова робота 24 год	
		<b>Форма контролю:</b> 4 семестр іспит, курсова робота	



**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –40%

для заочної форми навчання –12%

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета викладання дисципліни – послідовне формування професійно-педагогічних умінь і навиків у туризмі: організації та проведенні краєзнавчо-екскурсійної роботи; туристських походів; топографічної підготовки та орієнтування на місцевості.

Завдання навчальної дисципліни передбачають вивчення методичних основи туристської підготовки, навчання роботи з картою і компасом, оволодіння організаційно-методичними уміньми до проведення туристських походів та екскурсій. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- історію розвитку туризму, його види;
- форми туристсько-краєзнавчої роботи;
- способи організації та керівництва туристсько-екскурсійною роботою;
- методичну основу туристської підготовки і практики;
- основи топографії, знати топографічні знаки;
- техніку в'язання основних вузлів;
- організацію проходження основних технічних етапів.

### **уміти:**

- самостійно працювати з метою поглиблення знань;
- оформити маршрутну документацію;
- організувати та провести походи, екскурсії, подорожі;
- користуватися картами, компасами та орієнтуватися на місцевості;
- вести роботу з масового туризму за місцем проживання;
- уміти в'язати основні вузли;
- організувати та пройти основні технічні етапи.



### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1. Змістовий модуль 1.**

Оздоровчий туризм та основи спортивного орієнтування.

Тема 1. Туризм як засіб всебічного та гармонійного розвитку особистості. Оздоровчий туризм та його місце в сучасній системі фізичного виховання.

Тема 2. Історія розвитку та перспективи самодіяльного туризму. Види туризму та їх характеристика.

Тема 3. Туристсько-красознавчі можливості Рівненщини та України.

Тема 4. Санаторно-курортні комплекси України.

Тема 5. Спортивне орієнтування та основи топографічної підготовки туристів. Карта і план.

Тема 6. Рельєф місцевості, зображення його на топографічній карті. Умовні топографічні знаки. Орієнтування на місцевості.

#### **Змістовий модуль 2.**

Організація та проведення туристських походів, екскурсій.

Тема 7. Організація та здійснення масових туристських заходів. Охорона здоров'я під час проведення заходів.

Тема 8. Класифікація походів, характеристика категорійних походів.

Тема 9. Методика проведення походів зі школярами. Оформлення маршрутної документації.

Тема 10. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході. Групове і особисте спорядження.

Тема 11. Організація змагань з техніки пішогохідного тризму. Туристичні вузли та їх призначення.

Тема 12. Технічні етапи та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.

#### **Модуль 2.**

#### **Курсова робота**

Оздоровчий туризм, спортивне орієнтування та масові туристичні заходи.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р .		л	п	лаб	інд	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Змістовий модуль 1. Оздоровчий туризм та основи спортивного орієнтування (4 семестр)</b>												
Тема 1. Туризм як засіб всебічного та гармонійного розвитку особистості. Оздоровчий туризм та його місце в сучасній системі фізичного виховання.	13	2		4		7	15	1		2		11
Тема 2. Історія розвитку та перспективи самодіяльного туризму. Види туризму та їх характеристика	13	2		4		7	14			2		11
Тема 3. Туристсько-краєзнавчі можливості Рівненщини та України	13	2		4		7	14			2		11





Тема 4. Санаторно-курортні комплекси України.	13	2		4		7	13			2		11
Тема 5. Спортивне орієнтування та основи топографічної підготовки туристів. Карта і план.	14	2		4		7	13			2		11
Тема 6. Рельєф місцевості, зображення його на топографічній карті. Умовні топографічні знаки. Орієнтування на місцевості.	14	2		4		7	13			2		11
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>80</b>	<b>12</b>		<b>24</b>		<b>42</b>	<b>82</b>	<b>1</b>		<b>12</b>		<b>66</b>
<b>Змістовий модуль 2. Організація та проведення туристичних походів, екскурсій. (4 семестр)</b>												
Тема 7. Організація та здійснення масових туристських заходів. Охорона здоров'я під час проведення	13	2		4		7	15	1		2		11



заходів.											
Тема 8. Класифікація походів, характеристика категорійних походів.	<b>13</b>	2		4		7	<b>14</b>			2	11
Тема 9. Методика проведення походів зі школярами. Оформлення мар- шрутної докумен- тації.	<b>13</b>	2		4		7	<b>13</b>			1	11
Тема 10. Комплектування груп, вибір району подорожі. Організація руху в поході. Групове і особисте поряд- ження.	<b>13</b>	2		4		7	<b>12</b>			1	11
Тема 11. Організація змаг- ань з техніки пішохід- ного тризму. Туристичні вузли та їх призначення.	<b>14</b>	2		4		7	<b>12</b>			1	12



Тема 12. Технічних етапів та загальні вимоги до подолання етапів на змаганнях.	14	2		4		7	12			1		12
Разом за змістовим модулем 2	80	12		24		42	78	1		8		68
Усього годин	160	24		48		84	160	2		20		134
Модуль 2												
Курсова робота					24						24	
Усього годин	180	24		48	24	84	180	2		20	24	134

### 5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Оздоровчий туризм як засіб фізичного виховання.	2	2
2.	Тема 2. Характеристика видів та форм туризму.	2	2
3.	Тема 3. Екскурсійні об'єкти Рівненщини та України.	2	2
4.	Тема 4. Вивчення топографічних знаків. Топографічна карта. Читання карт.	2	2
5.	Тема 5. Топографічна підготовка туристів. Місцевість, рельєф, топографічні знаки.	2	2



6.	Тема 6. Поняття про план, карту. Способи зображення на рельєфі. Масштаб.	2	1
7.	Тема 7 Навчання прийомам при роботі з картою. Вимірювання відстаней по карті.	2	1
8.	Тема 8. Робота зі спортивною картою. Складання тактичного плану проходження контрольних пунктів. Вибір шляху руху.	2	1
9.	Тема 9. Прийоми роботи з картою. Орієнтування з компасом та картою.	2	1
10.	Тема 10. Орієнтування карти відносно сторін горизонту. Картаіплан.	2	1
11.	Тема 11. Робота з компасом і картою на місцевості.	2	1
12.	Тема 12. Навчальна туристсько-краєзнавча підготовка учнів I – XI класів. Форми туристсько-краєзнавчої роботи у школі.	2	1
13.	Тема 13. Підготовка маршрутної документації. Методика розробки маршруту туристської подорожі.	2	1
14.	Тема 14. Туристичний похід та кошторис фінансових витрат.	2	1
15.	Тема 15. Техніка в'язання основних вузлів.	2	1
16.	Тема 16. Техніка та методика навчання в'язання основних вузлів.	2	
17.	Тема 17. Проходження технічного етапу: «переправа по колоді».	2	
18.	Тема 18. Проходження технічного етапу: «траверс схилу».	2	
19.	Тема 19. Проходження технічного етапу: «переправа по мотузці з перилами».	2	
20.	Тема 20. Проходження технічного етапу: «підйом та спуск по вертикальних перилах».	2	
21.	Тема 21. Проходження технічного етапу:	2	



	«навісна переправа через річку».		
22.	Тема 22. Проходження комбінованих етапів підйому, спуску, траверсу, смуги перешкод.	2	
23.	Тема 23. Методика та наведення технічних етапів. Організація проходження етапів.	2	
24.	Тема 24. Одноденний похід вихідного дня.	2	
	<b>Разом:</b>	<b>48</b>	<b>20</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Тактичні дії орієнтувальників з урахуванням виду змагань.	7	12
2.	Тема 2. Характеристика навчальних змагань з наступним аналізом тактичних дій орієнтувальників.	7	12
3.	Тема 3. Ознайомлення із зразками маршрутів по різних районах своєї області.	7	11
4.	Тема 4. Розробка маршруту дводенного походу по своїй області. Складання кошторису походу.	7	11
5.	Тема 5. Форми туристсько-краєзнавчої роботи в школі. Туристсько – краєзнавча роботи в таборах праці і відпочинку.	7	11
6.	Тема 6. Шкільні туристські зльоти як форма туристсько – краєзнавчої роботи.	7	11
7.	Тема 7. Скласти положення про шкільний туристський зліт.	7	11
8.	Тема 8. Історія розвитку та сучасний стан туристської діяльності	7	11



9.	Тема 9. Туристські ресурси рекреаційного комплексу Карпат. Основи ресурсоведення та ресурсовикористання.	7	11
10.	Тема 10. Основи лікувального туризму. Курортні території та лікувально – туристичні режими.	7	11
11.	Тема 11. Організація ближнього туризму в умовах курортного лікування. Використання природних факторів у лікувальному туризмі.	7	11
12.	Тема 12. Характеристика ринку туристичних послуг.	7	11
	<b>Разом:</b>	<b>84</b>	<b>134</b>

## 7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Завершена теоретична робота в межах програми навчальної дисципліни яка виконується на основі знань, умінь і навичок отриманих в процесі лекційних та лабораторних занять, охоплює декілька тем або зміст навчального курсу в цілому.

Курсова робота виконується кожним студентом за індивідуально отриманим завданням.

Зміст курсової передбачає застосування отриманих теоретичних знань та навичок щодо організації та проведенні краєзнавчо-екскурсійної роботи, основ топографії, туристської підготовки та практики.

Обсяг курсової роботи складає 30-35 сторінок. Порядок виконання, оформлення та захисту курсової роботи описаний у методичних вказівках.

## 8. Методи навчання

1. Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція,
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація)
3. Практичні: досліді, вправи, лабораторні роботи, реферати.



Основними формами вивчення курсу є лекції, практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, під керівництвом викладача, підготовка реферату, виступ з доповіддю на студентській науковій конференції, а також самостійну роботу, що забезпечує закріплення теоретичних знань, сприяє набуттю практичних навичок і розвитку самостійного мислення.

## **9. Методи контролю**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

3. Підсумковий контроль знань – іспит відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності та системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи усного контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному, тестовому та практичному контролю.



### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Під сум ков ий тест (ісп ит)	Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль №2							
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Виконання курсової роботи		Сума
Теоретична частина	Захист роботи	
До 60	До 40	100

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання





0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---

## 10. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (НКНМЗД).
3. Нормативні документи ВООЗ України.
4. Наочні посібники та відеофільми.

## 11. Список рекомендованої літератури

### Базова

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. – М., 1987.
3. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
4. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 242с.
5. Закон України “Про туризм” 1995р. 15 верес., № 324/95 – ВР.



6. Колотуха О. В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208
7. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К.: «Альтерпрес», 2003. – 232 с.

### Допоміжна

1. Алешин В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебrenников. – М.: Просвещение, 1985. – 160 с.
2. Бардин К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.
3. Булашев О. Я. Спортивный туризм: учебник / О. Я. Булашев. – Х.: ХГАФК, 2009. – 332 с.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. – М.: Просвещение, 1985. – 72 с.
5. Коцур Н.І. Медико-педагогічне забезпечення дитячого туризму. // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2006. - №2 - С.13-15.
6. Курилова В.И. Туризм / В.И.Курилова. – М.: Просвещение, 1988 – 224 с.
7. Курортні ресурси України. – К.: Лтд, 2005. – Вип. IV, ч. I. – 155 с
8. Луцький А.А. Туризм для всіх / А.А. Луцький – Івано-Франківськ, 1996. – 142с.
9. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - № 26 – С. 5-7.
10. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.



## 12. Інформаційні ресурси

1. Всесвітня туристична організація [Електронний ресурс] :Офіційний сайт. - Режим доступу: <http://unwto.org/>
2. Державне агентство України з туризму та курортів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: – <http://www.tourism.gov.ua/>
3. Польський інституту туризму [Електронний ресурс] / Офіційний сайт. - Режим доступу: <http://www.intur.com.pl>
4. Про туризм: Закон України / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1995. - №31./ - Ст.241 (в редакції від 04.08.2011) [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=324%2F95-%E2%F0>
5. Туризм та активний відпочинок [Електронний ресурс] / Веб-портал, що містить інформацію про спа, веленес ресурси в Україні, а також діловий туризм. – Режим доступу: <http://spa.net.ua/>

